



# **دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین**

**دانشکده بهداشت**

**پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد در رشته علوم بهداشتی در تغذیه**

**عنوان**

**بررسی ارتباط بین خطر اختلالات خوردن و برخی عوامل خطر مرتبط با  
تغذیه و شاخص های تن سنجی در دانش آموزان دختر مقطع دبیرستان  
دوره دوم شهر زنجان در سال 1396**

**استاد راهنما**

**دکتر مریم جوادی**

**استاد مشاور**

**دکتر محمدرضا شیرین شهباز**

**نگارش**

**سارا محیطی**

**شهریور 1398**

## چکیده

**مقدمه و هدف:** اختلالات خوردن دسته‌ای از بیماری‌های تغذیه‌ای-روانی هستند که خصوصیات اصلی و بارز آنها آشفتگی و به هم خوردن رفتارهای متعادل تغذیه‌ای بوده و در آنها اختلالات بارزی در افکار و تصورات فرد نسبت به غذاها و خویشتن - به خصوص وزن بدن - به وجود می‌آید. اختلالات خوردن اغلب از دوران نوجوانی شروع می‌شوند و افرادی که در بزرگسالی دچار اختلالات خوردن یا تصویر ذهنی منفی هستند، عوامل خطر آن را از زمان نوجوانی دارا بوده‌اند. از این رو هدف از این مطالعه تعیین شیوع اختلالات خوردن و تعیین ارتباط آن با شاخص‌های تن سنجی، وضعیت خواب و فعالیت بدنی در میان دختران مدارس متوسطه دوم شهر زنجان است.

**مواد و روش کار:** این مطالعه مقطعی بر روی 338 دانش آموز دختر مشغول به تحصیل در مدارس مقطع متوسطه دوم شهر زنجان بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای دو مرحله‌ای انجام شد. آزمون نگرش خوردن (EAT-26) و شاخص کیفیت خواب پیترزبورگ (PSQI) و پرسشنامه کوتاه فعالیت فیزیکی (IPAQ) برای ارزیابی نگرش‌های ناهنجار خوردن، کیفیت خواب اخیر و فعالیت فیزیکی مورد استفاده قرار گرفت. اندازه‌گیری‌های تن سنجی با استفاده از پروتکل‌های استاندارد انجام شد. نرمال یا غیرنرمال بودن داده‌ها با آزمون Kolmogorov-Smirnov بررسی گردید. برای بررسی ارتباط متغیرهای کمی از آزمون t-test و برای بررسی ارتباط متغیرهای کیفی از آزمون Chi-square استفاده شد. سطح معنی‌داری کم‌تر از 0/05 در نظر گرفته شد.

**یافته‌ها:** جمعیت مورد مطالعه میانگین سنی 16/04 سال داشتند. 32/5 درصد از افراد مورد مطالعه در پایه دهم، 40/8 درصد در پایه یازدهم و باقیمانده آنها (26/6 درصد) در پایه دوازدهم مشغول تحصیل بودند. در میان افراد مورد مطالعه 22/4 درصد دارای اختلال در نگرش‌های خوردن بودند. رابطه وضعیت استرس و اضطراب نسبت به وزن فعلی بدن با اختلالات نگرش خوردن معنی‌دار بود ( $P < 0/05$ ). همچنین رابطه میانگین نمره PSQI و اختلالات نگرش خوردن از لحاظ آماری معنی‌دار بود ( $p = 0/044$ ). هیچ کدام از گویه‌های مربوط به پرسشنامه خواب و فعالیت فیزیکی ارتباط معنی‌داری با اختلالات نگرش خوردن نداشتند. میانگین وزن ( $P = 0/023$ ) و شاخص توده بدنی ( $P = 0/012$ ) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دانش‌آموزان دارای اختلال نگرش خوردن و دانش‌آموزان سالم داشت. هیچ تفاوت معنی‌داری بین میانگین دور کمر و اختلالات نگرش خوردن بین دو گروه مشاهده نشد.

**نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش شیوع بالای اختلالات نگرش خوردن را در میان دانش‌آموزان دختر متوسطه دوم نشان داد. نمایه توده بدنی عامل مهمی در این اختلال می‌تواند محسوب گردد. کودکان دچار اضافه وزن و چاقی ممکن است بیشتر دارای رفتارهای مخرب مرتبط با وزن باشند که منجر به تاثیر منفی بر اعتماد به نفس‌شان شود. این رفتارها می‌تواند منجر به چاقی و اختلالات نگرش خوردن شوند. همچنین چون ارتباط بین خواب و سلامتی دو سویه است به نظر می‌رسد در افراد با اختلالات نگرش خوردن، کیفیت خواب ضعیف بیشتر مشاهده می‌گردد که نیاز به مطالعه و بررسی بیشتری دارد.

**کلمات کلیدی:** اختلالات خوردن، شاخص‌های تن سنجی، چاقی، شاخص توده بدنی، خواب، فعالیت فیزیکی

**Abstract:**

**background and aim:** Eating disorders (EDs) are diseases of mental origin characterized with unusual eating behaviors. Their main characteristics are disturbance of balanced nutritional behaviors. Eating disorders often start in adolescence, and people with eating disorders or negative mental image in adulthood have had risk factors since adolescence. Accordingly, the purpose of this study was to investigate the prevalence of EDs and its relationship with anthropometric factors, physical activity and sleep status among secondary high school girls in Zanjan, Iran.

**Materials and Methods:** This study with a cross-sectional design consisted of 338 girl students who were chosen from secondary high schools of Zanjan based on two-stage cluster random sampling method. Disordered eating attitudes, sleep quality and physical activity level were evaluated using Eating attitude test (EAT-26), the Pittsburgh sleep quality index (PSQI) and international physical activity questionnaire (IPAQ) respectively. Anthropometric measures were taken using standard protocols. SPSS software version 22 was used for data analysis. Kolmogorov-Smirnov test was used for assessing normality. We used t-test for quantitative variables and Chi-square test for qualitative variables. We considered  $P < 0.05$  as significant level.

**Results:** Among all studied subjects, 22.4% had disturbed eating attitudes. Relationship between stress about current body weight and eating disorders attitude was significant ( $p=0$ ). Relationship between PSQI score and eating disorders was also statistically significant ( $p= 0.044$ ). None of the items related to sleep questionnaire and physical activity had significant relationship with eating disorders ( $p<0.05$ ). Comparing disordered eating attitude and healthy students, significant differences were observed for weight ( $P = 0.023$ ) and body mass index (BMI) ( $P = 0.012$ ).

**Conclusion:** The findings of this study showed a high prevalence of eating disorders attitude among secondary high school girl students. Body mass index can be an important factor in this disorder. Children with overweight and obesity may be more susceptible to weight-loss behaviors that can negatively affect their self-esteem. These behaviors can lead to obesity and eating disorders. Also, since the relationship between sleep and health is two-way, it seems that people with eating disorders have poorer sleep quality, which needs further study.

**Keywords:** Eating Disorders, Obesity, Body Mass Index, Anthropometric indices, Sleep, Physical Activity



**Qazvin university of Medical Sciences**

**Faculty of Health**

**Thesis Presented for the degree of M.Sc in Health Science in  
Nutrition**

*Title:*

**Relationship between risk of eating disorders, nutrition-  
related risk factors and anthropometric indices in high  
school girl students, Zanjan, 2017**

*Supervisor:*

**Maryam Javadi (Ph.D)**

*Adviser:*

**Mohammad Reza Shiri-Shahsavar (Ph.D)**

*By:*

**Sara Mohiti**

**September 2019**